駅前健康相談センターだより

円形脱毛症

円形脱毛症とは？

　頭髪の一部が、だ円～円形状に抜け落ちる病気のことです。生まれつき発毛機能に異常があるわけではなく、突然発症するのが特徴です。男女を問わず幅広い年代で起こります。脱毛の仕方や範囲の広さでいくつかの種類に分けられます。

◎単発型・・・硬貨の大きさ程度の脱毛が１か所に起こる
◎多発型・・・硬貨の大きさ程度の脱毛が２か所以上に起こる
◎蛇行型・・・首筋近くや耳の周囲などの生え際に沿って蛇行するように脱毛が起こる
◎全頭型・・・髪の毛が全て抜け落ちる
◎汎発（はんぱつ）型・・・髪の毛だけでなく、眉毛やまつ毛などの体毛も抜け落ちる

原因

〇自己免疫疾患
　円形脱毛症は、免疫の働きの異常が原因となって起こる「自己免疫疾患」のひとつだと考えられています。異物とみなして攻撃してしまう自己免疫反応によって、髪の毛の元となる細胞がある毛包（毛根）に炎症が生じると、脱毛が起こります。

〇アトピー性疾患や遺伝
　アトピー性皮膚炎などのアレルギーや膠原病、甲状腺疾患などに合併する例があります。かかりやすい体質があるとも考えられています。

〇出産後の女性ホルモン値の変化
　妊娠中に増加した女性ホルモンが出産後に元に戻ることで、生じたギャップにより脱毛が起こると言われています。

〇疲労や精神的なストレス
　交感神経が血管を収縮させ、頭皮への血流を悪化させることが考えられます。

円形脱毛症の治療法

ステロイド薬の飲み薬や塗り薬、脱毛している部分に直接ステロイド薬を注射する方法もあります。他には、特殊な紫外線を当てる光線療法や、脱毛部分に軽いかぶれを起こして脱毛を改善する局所免疫療法もあります。

円形脱毛症は、重症度や脱毛の範囲、年齢などに応じて治療法が異なります。重症化すると治りにくくなるため、早めに治療を開始することが大切です。

早期発見するためには

脱毛する前に軽い痒みや違和感（髪の毛に触れた時の感触がゴワゴワする、頭皮がチクチクするなど）が現れることがあります。また、円形脱毛症が起こると、爪の表面に小さなへこみができて、ボコボコすることがあります。

髪の毛や爪に現れる変化に気付いたら、ためらわずに皮膚科を受診してください。

日常生活で気をつけることは？

睡眠と休養を十分にとり、バランスのよい食事をとることは髪の毛の成長や疲労回復に役立ちます。

帽子やヘルメットの使用で蒸れることや、髪の毛を染めることが直接影響を与えることはありません。

シャンプーは保湿性のあるものが奨められます。地肌への強いマッサージは炎症を悪化させる恐れがあるため避けましょう。

脱毛症状が拡大すると社会生活に支障が出ることもあり、ウイッグの使用も奨められます。

郡山駅前健康相談センターの御案内

開所日時　：　毎週火～日曜日　午前１０時～午後７時
担　　当　：　保健師・看護師・栄養士
場　　所　：　ビッグアイ７階　市民交流プラザ内
電　　話　：　０２４－９８３－７７１５

〇からだ、こころの健康・食生活・子育て等の相談
〇食生活の相談（塩分濃度測定）
〇骨コツ相談（骨密度測定）月３回（土曜２回・木曜日１回）午後１時３０分～４時（要予約）
〇母子健康手帳・予防接種券の交付

発行：駅前健康相談センター　令和　４年　１０月